



Good Food for Kids

อาหารที่ดีสำหรับเด็ก

1. Calcium is needed for bone development and growth. It is found in milk, yogurt, fish with bones and some dark green vegetables, such as broccoli.

แร่แคลเซียมจำเป็นสำหรับการเติบโตและพัฒนาการทางกระดูก ซึ่งพบมากในนม, โยเกิร์ต, ปลาที่มีกระดูก, และผักใบสีเขียวแก่ เช่น บรอกคอลลี

2. Iron helps the body produce energy. It is found in red meat, poultry, fish, and dried beans.

แร่เหล็กช่วยร่างกายในการสร้างพลังงาน ซึ่งพบได้ในเนื้อสีแดง, สัตว์ปีก, ปลา และถั่ว

3. Carrots, spinach, and other fruits and vegetables are high in Vitamin A and Vitamin C. Vitamin A is important for good vision and healthy skin. Vitamin C keeps gums healthy and protects against infection.

วิตามินเอและวิตามินซีมีมากในแครอท, ผักขม, ผลไม้ และผัก วิตามินเอสำคัญต่อการมีสายตาและผิวหนังที่ดี วิตามินซีช่วยให้เหงือกแข็งแรงและป้องกันการติดเชื้อ

4. Energy is important and comes from breads, rice, cereal, and pasta.

พลังงานเป็นสิ่งสำคัญ ซึ่งพบมากในขนมปัง, ข้าว, ซีเรียล, และเส้นพาสต้า

5. Choose healthy snacks, such as fruits, vegetables, dairy products, and nuts. They are more nutritious and better for children's teeth than sodas, chips, and sweets.

เลือกรับประทานของว่างที่มีประโยชน์ เช่น ผลไม้, ผัก, ผลิตภัณฑ์นม และถั่ว สิ่งเหล่านี้มีคุณค่าทางอาหาร และเหมาะสมสำหรับฟันของเด็กมากกว่าโซดา, ขนมคบเคี้ยว และของหวาน

6. Daily physical activity is important for children so that their bodies will grow up strong and healthy.

การออกกำลังกายในแต่ละวันเป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็ก ซึ่งจะช่วยให้เขาเติบโตอย่างแข็งแรง และมีสุขภาพที่สมบูรณ์

Thai Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the United States Department of Agriculture Food and Consumer Service. For more information call (404) 651-2542.

